



あたまとからだの 若返り教室



認知症への「備え」として、生活習慣病を予防し放置しないことや、脳を動かすことは、大切なことだと言われています。

教室に参加して、楽しく学んだり体を動かしたりしませんか？

【対象】おおむね65歳以上の仙北市民の方

【日程・会場】令和7年9月～令和8年2月

【内容】毎回、認知症予防のためのお話と運動を組み合わせた内容となります。

血圧測定と健康相談



※1回目の参加時に
行います。

認知症予防のお話



パタンク



コグニサイズ

認知症予防に効果的な
「あたま」と「からだ」の
運動です。